

**PANEL: Salud y malestares de la juventud: desafíos actuales y retos futuros**

**DETERMINANTES DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN LA JUVENTUD**

**Albert Julià, Departamento de Sociología de la Universidad de Barcelona,**  
**albert.julia.cano@ub.edu**

**Sandra Escapa, Departamento de Sociología de la Universidad de Barcelona,**  
**sandraescapa@ub.edu**

**Marga Marí-Klose, Departamento de Sociología de la Universidad de Barcelona,**  
**mmariklose@ub.edu**

**Pedro Gallo, Departamento de Sociología de la Universidad de Barcelona,**  
**pgallodep@ub.edu**

**Palabras clave:** Soledad, jóvenes, UCLA-3

El sentimiento de soledad no deseada se define como un malestar que surge cuando los individuos perciben que la calidad o cantidad de los vínculos con otras personas es insuficiente (De Jong Gierveld, 1987; Peplau y Perlman, 1982). De hecho, las personas se pueden sentir solas sin necesariamente estar solas, o bien estar solas sin sentirse solas, y también experimentar las dos cosas a la vez. Tradicionalmente, la atención pública ha asociado la soledad no deseada a temas relacionados con el envejecimiento de la población, el aumento de personas que viven solas o los problemas de salud crónicos, o bien ciertas transiciones vitales que tienen una repercusión en los vínculos personales, como el divorcio, la viudedad o la jubilación. Etapas de la vida como la juventud han sido menos exploradas en relación con la soledad. Sin embargo, evidencias recientes muestran que la prevalencia del sentimiento de la soledad no deseada en función de la edad tiene forma de U, es decir, con una prevalencia más alta en las personas jóvenes y en las personas mayores (Australian Loneliness Report, 2018; BBC Loneliness Experiment, 2018; Lasgaard et al., 2016; Victor y Yang, 2012).

Cada vez hay más evidencias que asocian la soledad no deseada con diversos problemas de salud física, psicológica, y conductas de riesgo, especialmente cuando se experimenta con frecuencia o durante un período prolongado (Cacioppo y Cacioppo, 2018). Algunos estudios apuntan incluso que el impacto de la soledad no deseada sobre la salud es equivalente al de factores de riesgo bien establecidos como el tabaquismo, la hipertensión y la obesidad (Holt-Lundstad y Smith, 2016). Evidencia recogida en países de la UE identifican un claro crecimiento de la soledad en la población más joven durante la pandemia del COVID-19 (Ahrendt et al., 2020).

A pesar de la mayor atención que ha suscitado este tema en los últimos años, son escasas las investigaciones centradas en los factores que determinan este sentimiento en la población joven en España. Presentamos esta investigación con el objetivo de analizar cuáles son los factores que están asociados a padecer soledad no deseada en los y las jóvenes, y dirimir qué

dimensiones (características sociodemográficas; características socioeconómicas; formas de convivencia; situación laboral; situación relacional-sentimental; uso de las redes sociales; padecimiento de episodios negativos recientes; transiciones vitales; y bienestar emocional) tienen mayor capacidad explicativa del fenómeno. Para poder llevar a cabo esta investigación se ha utilizado la base de datos de la Encuesta a la Juventud Española 2023, que recoge, por primera vez en el cuestionario, preguntas que permiten analizar los sentimientos de soledad no deseada de las personas entre 15 y 34 años. Se ha analizado la muestra representativa de jóvenes (N=4.026) mediante un modelo de regresión lineal jerárquica, en que se incluyen en cada paso el conjunto de variables que conforman cada una de las dimensiones analizadas. El indicador de soledad no deseada (variable dependiente) se ha construido a partir de la escala reducida de UCLA-3 compuesta por 3 ítems que miden aislamiento autopercebido, además del nivel de vinculación social y emocional.

Los resultados descriptivos de las preguntas indirectas sobre la soledad (los 3 ítems de la escala UCLA) dan lugar a los siguientes resultados: un 52% siente que a veces o a menudo le falta compañía, un 39,9% se siente a veces o a menudo excluido/a, y un 38,3% se siente a veces o a menudo aislado. La Escala UCLA, muestra que uno de cada tres jóvenes se encuentra en situación de soledad no deseada. Por tanto, los datos indican que la soledad no es un sentimiento infrecuente entre las personas jóvenes.

Según el modelo de regresión lineal jerárquica, las dimensiones que tienen una mayor capacidad explicativa del fenómeno de la soledad no deseada en la juventud son tres. En primer lugar, haber sufrido algún episodio negativo en los últimos meses (como la separación de la pareja, enfermedad grave suya o de una familiar cercano, pérdida de empleo, o diferentes conflictos graves) o haber finalizado los estudios en los últimos 12 meses (efecto negativo de una transición vital). Estos dos factores aumentan la probabilidad de sentirse más solo/a. En segundo lugar, el bienestar emocional también determina substancialmente el nivel de soledad que sufren los y las jóvenes. Y en tercer lugar, las características sociodemográficas de los y las jóvenes. En esta dimensión destacan como variables significativas el sexo (las mujeres tienen mayor probabilidad de sentir-se más solas que los hombres) y las orientaciones sexuales (las personas que no se autoidentifican como heterosexuales tienen niveles más elevados de sentimiento de soledad no deseada que las heterosexuales). Asimismo, hay otros factores del modelo, que aunque no tengan una capacidad explicativa tan substancial, están asociados significativamente con los niveles de soledad de los jóvenes. Estos otros factores que también se asocian a tener mayores niveles de soledad son: vivir solo; no tener ingresos propios; la privación material del hogar; no tener pareja estable; frecuencia baja de reunirse con amistades; y aumentar las horas diarias a las redes sociales.

Las evidencias de esta investigación demuestran que la soledad no deseada de los y las jóvenes viene determinada por múltiples factores. Se requiere diseñar actuaciones que aborden múltiples determinantes entre los cuales destacan tanto aspectos vinculados con el género, la identidad sexual y el trato a las minorías sexuales como con aspectos asociados a la precariedad económica y las oportunidades de definir un proyecto vital, así como actuaciones que acompañen a los y las jóvenes que sufren episodios difíciles y en sus transiciones vitales.

## **Referencias bibliográficas**

Ahrendt, D., Cabrita, J., Clerici, E., Hurley, J., Leončikas, T., Mascherini, M., ... & Sándor, E. (2020). Living, working and COVID-19. Eurofund

- Australian Loneliness Report (2018). A survey exploring the loneliness levels of Australians and the impact on their health and Wellbeing. Accesible en <https://psychweek.org.au/wp/wp-content/uploads/2018/11/Psychology-Week-2018-Australian-Loneliness-Report.pdf>.
- BBC Loneliness Experiment (2018). “Who feels lonely? The results of the world’s largest loneliness study”. Accesible en: <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>.
- Cacioppo, J., y Cacioppo, S. (2018). “The growing problem of loneliness”. *Lancet*, 391(10119):426.
- De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128.
- Lasgaard, M., Friis, K., Shevlin, M. (2016). “Where are all the lonely people? A population-based study of high-risk groups across the life-span”. *Soc Psych & Psych Epidem*, 51:1373-1384.
- Holt-Lunstad J, Smith T.B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for CVD: implications for evidence-based patient care and scientific inquiry. *Heart*; 102:987-989.
- Peplau, L., y Perlman, D. (1982). “Perspectives on loneliness” en *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nueva York: Wiley.
- Victor, C. R., Yang, K. (2012). “The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom”. *Journal of Psychology*, 146:85-104.